

# 平成29年7月 石神井支所からのご案内

連絡先：石神井高齢者相談センター石神井支所 03-5923-1250

## 食中毒に注意！

予防の三原則—菌をつけない！  
増やさない！ やっつける！

**ポイント1**：新鮮なものを購入し、すぐに冷蔵・冷凍庫に保存しましょう。

**ポイント2**：冷蔵庫は10度以下・冷凍庫は-15度以下に維持し、詰めすぎに注意！

**ポイント3**：手洗いが大切。石鹸を使い流水でしっかり洗きましょう。

**ポイント4**：タオル、ふきん、まな板、食器は清潔に！熱湯消毒や消毒液で除菌しましょう。

**ポイント5**：食品の加熱は十分に行いましょう。温かいものは常に温かく65度以上、冷たいものは常に10度以下に保ちましょう。

**ポイント6**：食品は常温に放置せず、時間がたった物は思い切って捨てましょう。

## 「出張型まちかどケアカフェ(体操教室)からのお知らせ」

7月は21日(金)の一回の開催になります。

お間違えの無いように！

時間は14:00から15:00で変わりありません。

※参加者多数のため新規の参加者は、登録し待機いただいています。迷惑をおかけしています。

## 「介護何でも相談」

場所：石神井敬老館

日程：7月22日(土)

時間：午後1:30~3:30



## 高齢者見守り訪問員募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア(見守り訪問員)が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。高齢者見守り訪問員として区に登録し、石神井地域で活動していただける方を募集しています。

※活動地域：石神井町1・3~8丁目 石神井台1・3丁目  
連絡先：電話 03-5923-1250

## 石神井公園さくら会

「家族会」を立ち上げて1年が経ちました。

「認知症の介護に悩んでいる家族の方」

「誰かに思いを聴いてもらいたい方」

「同じように介護をしている人と語り合いたい方」

石神井地域に、そのような日頃の介護で抱える様々な悩みを語り合い、知恵や情報を交換し合う「さくら会」が始まりました。お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひと時を持ちませんか？どうぞ、どなたでもお気軽にご参加ください。心よりお待ちしております。

【お問い合わせ】

石神井高齢者相談センター石神井支所 5923-1250

【日時】

毎月第3木曜日 13:30~15:30

石神井庁舎5階 会議室

- |         |          |
|---------|----------|
| ① 4月20日 | ⑦ 10月19日 |
| ② 5月18日 | ⑧ 11月16日 |
| ③ 6月15日 | ⑨ 12月21日 |
| ④ 7月20日 | ⑩ 1月18日  |
| ⑤ 8月17日 | ⑪ 2月15日  |
| ⑥ 9月21日 | ⑫ 3月15日  |

